

6月よていこんだてひょう(小学校)



令和8年



東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)

日	曜日	こんだてめい			おもなざいりょうとはたらき						えいようか		
		しゅしよく	ぎゅうにゅ	おかず	にく きなこ たまご まめ だいずせいひん	にゅう にゅうせいひん かいそう こぎかな	りよくおうしよく やさい	そのほかのやさい くだもの きのこ	こめ パン めん さとう いもるい	ゆし しゅじつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	えんぶん (g)
1	月	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) マーボー豆腐 あじさいゼリー チョレギサラダ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	たけのこ きゅうり ながねぎ キャベツ しょうが にんにく	こめ さとう こむぎこ ゼリー かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら ドレッシング	784	30.2	2.8
2	火	ごはん	○	あじフライ(ソース) ブロッコリーのおかかあえ みそしる チーズタルト	あじ みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	ながねぎ だいこん	こめ じゃがいも タルト	あぶら	725	24.9	2.1
3	水	ナ	○	東の匠SPF豚のキーマカレー ジャーマンポテト フルーツソーダゼリー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ みかん コーン りんご もも パイン にんにく しょうが	ナン ゼリー じゃがいも	カレールー あぶら	785	27.7	3.6
4	木	ごはん	○	はるまき ぶたにくのブルコギふう ワンタンスープ ワインゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	パプリカ にら にんじん	たまねぎ にんにく ながねぎ もやし チンゲンサイ	こめ こむぎこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	784	28.0	2.5
5	金	バターロール	○	とりにくのチーズやき トマトとたまごのスープ やきそば	とりにく ベーコン たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン	にんにく キャベツ たまねぎ	パン ちゅうかめん	オリーブオイル あぶら	685	30.2	3.2
8	月	ごはん	○	ハムカツ(ソース) きりぼしだいこんのにももの さわにわん	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ えのきだけ ながねぎ ごぼう だいこん たまねぎ	こめ さとう	あぶら	688	27.7	2.6
9	火	ごもくごはん	○	ハンバーグ(ケチャップ) やさいスープ てづくりきなこもち	あぶらあげ きなこ ウインナー とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ キャベツ たまねぎ もやし	こめ むぎ さとう もち		675	27.9	2.4
10	水	ごはん	○	いわしカレーキャベツメンチ かぶと東の匠SPFぶたにくのあまからいため しらたまじる ヨーグルト	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	かぶのは にんじん	かぶ ながねぎ キャベツ	こめ さとう もち	あぶら	744	27.7	2.0
11	木	ごはん	○	チーバくんあつやきたまご 東の匠SPFぶたのぶたどんのぐ こかぶのうめあえ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぶのは	しらたき かぶ たまねぎ うめ しいたけ	こめ		698	42.3	2.2
12	金	まるパン	○	東の匠SPF豚のヒレカツ(ソース) カレーポタージュ 東庄のフルティカトマト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	パン マカロニ こむぎこ パンこ	あぶら	716	34.7	3.0
16	火	ごはん (のりつくだに)	○	ちょうしさんいわしのしょうがに にくじゃが かきたまじる ちばのぎゅうにゅうプリン	いわし ぶたにく とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうプリン のり	にんじん ほうれんそう	しょうが ながねぎ たまねぎ しいたけ いんげん	こめ さとう じゃがいも しらたき		667	30.9	2.4
17	水	ラーメン	○	にくだんごあまざるあん(2こ) みそラーメンスープ ヨーグルトあえ	ぶたにく みそ にくだんご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく パイン たまねぎ もも ながねぎ みかん	ちゅうかめん	あぶら	649	27.4	3.0
18	木	ごはん	○	ほうれんそうグラタン ハヤシライス はるさめサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ りんご マッシュルーム きゅうり もやし	こめ マカロニ はるさめ	バター ハヤシルウ ドレッシング	767	28.7	2.8
19	金	ツナマヨコーン チーズトースト	○	わかどりごまてりやき クリームポタージュ ゆでやさい(たまねぎドレッシング)	ツナ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	コーン キャベツ たまねぎ もやし マッシュルーム	パン	マヨネーズ ごま ドレッシング	773	33.6	3.8
22	月	ごはん (かつおふりかけ)	○	ささみにくレモンソース マカロニサラダ すましじる	ささみにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり ながねぎ レモン	こめ かたくりこ さとう マカロニ	マヨネーズ あぶら	666	29.1	2.3
23	火	ごはん	○	さけのしおやき とんじる あつあげそぼろあんかけ	さけ みそ とうふ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	743	39.5	2.5
24	水	ごはん (かんこくのり)	○	すぶた やさいスープ フルーツいりあんにんどうふ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう のり わかめ あんにんどうふ	にんじん ピーマン	しょうが みかん たまねぎ パイン もも キャベツ もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら	677	23.5	2.0
25	木	ごはん	○	チーズかまぼこ ポークカレー 東庄のビレンスメロン	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく メロン りんご	こめ じゃがいも	あぶら カレールー	720	28.6	3.1
26	金	きなこ あげパン	○	ウインナーたまごまき コーンポタージュ ささみにくいりかいそうサラダ	きなこ たまご ウインナー ささみにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう	あぶら ドレッシング	760	28.9	3.3
29	月	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) ぶたキムチ やきプリンタルト はるさめスープ	えび ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	たまねぎ はくさい にんにく もやし ながねぎ	こめ さとう はるさめ タルト	あぶら ごまあぶら ごま	753	29.6	2.9
30	火	ごはん	○	ぶたにくのさいきょうみそやき いそのかおりあえ なめこじる アセロラゼリー	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ながねぎ なめこ キャベツ	こめ ゼリー		692	27.6	2.4

※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。



今月の平均値	721	29.9	2.7
基準値	650	27.6	2.0